

年 組 () 番 氏名 ()

【ストレッチ編(ビッグ3)】 ^{まいにち ふん いっかげつづ} ※毎日3分を一ヶ月続ければ、^{かなら こうか じっかん} 必ず効果が実感できる。

(め) 「じっくり『ストレッチ』をして、ケガしにくい体づくりをしよう！」

1
開脚(かいきやく)

②両手を脚より前に着ける

①座って脚を140度を開く

いき と びょう
息を止めずに30秒キープ

クリアー

バッチリ

③次は肘まで着ける

④最後に額を着ける

2

あぐら

×

ひざ たか おな
膝の高さは同じに

②左右の膝の高さに差がついてはだめ

①両足裏を合わせ両股関節を両サイドに開く

いき と びょう
息を止めずに30秒キープ

クリアー

かべをつかうとやりやすい。

③額をつま先に着ける

④背中を壁に付ければやりやすくなる

3

伸脚(しんきやく)

しっかりバランスとって

②腰が高い姿勢から始めてもOK

①片方の脚を広げながら腰を落とす

しせい びょう
この姿勢で20秒キープでクリアー

はんたい あし
反対の脚も!!

③両手を両脚から離して姿勢をキープ

④反対の脚でも同様に行おう

体力向上シート(5月)

年

組

[]

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

今年のゴールデンウィークは、今までで一番体のことを考える時間にできますね。しっかり体をトレーニングして、体へのごほうびに『3S(ストレッチ、食事、すい眠)』を意識して、さらに自分の体力を高め、健康に過ごしていきましょう。

※P-UPは毎日取り組んでください。

もっと運動したい人は、4月のコアトレ(体幹)トレーニングをしたり、学校のホームページや「わたしたちの体育」の中の「やってみよう」を参考にしたりしよう。

[多肥小ホームページ]5月も更新します
→エクササイズのお手本動画を公開予定



日にち	P-UPをしたら →○	4/27	4/28	4/29	4/30	1	2
もっと運動した人は、ここに運動の内容を書きます。				【昭和の日】			
今日の運動時間		分	分	分	分	分	分
3		4	5	6	7	8	9
【憲法記念日】		【みどりの日】	【こどもの日】	【振替休日】			
分		分	分	分	分	分	分
10		11	12	13	14	15	16
分		分	分	分	分	分	分
17		18	19	20	21	22	23
分		分	分	分	分	分	分
24		25	26	27	28	29	30
分		分	分	分	分	分	分

31	
	分



3年生毎日カード 名前 ()

日	月	火	水	木	金	土	
生活目ひょう 「手あらい・マスクで体調をととのえよう」							
<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">5月</div>  	<p>★毎日、つづけることで上手になっていきます。 ★早ね、早起きを自分でしていますか？自分で、できることをふやしていきましょう。</p>		<p>毎日カードのすすめ方 ○音読 ★しっかりと声を出して読もう。 ★読むはやさや声の大きさを考えて読んでみよう。 ○計算 ★正かくにすらすらとなえよう。 ★タイムを計って記入しよう</p>		<p>読むページやすることなど ☉○○△でかく 家の人の一言やサイン 計算カードの番号のことです。</p>	<p>2 (例) 図書室へ行こう ◎ 気持ちをこめて読めました。 1分 秒</p>	
	4	5	6	7	8	9	
図書室へ行こう		図書室へ行こう		国語のじてんの使い方		国語のじてんの使い方	
1	びょう	2	びょう	3	びょう	4	びょう
5	びょう	6	びょう	7	びょう	8	びょう
9	びょう	10	びょう	11	びょう	12	びょう
お手つだい						読書	
13	びょう	14	びょう	15	びょう	16	びょう
17	びょう	18	びょう	19	びょう	20	びょう
21	びょう	22	びょう	23	びょう	24	びょう
お手つだい						読書	
25	びょう	26	びょう	27	びょう	28	びょう
29	びょう	30	びょう	1	びょう	2	びょう
お手つだい						読書	
3	びょう	4	びょう	5	びょう	6	びょう
7	びょう	8	びょう	9	びょう	10	びょう
11	びょう	12	びょう	13	びょう	14	びょう
お手つだい						読書	
15	びょう	16	びょう	17	びょう	18	びょう
19	びょう	20	びょう	21	びょう	22	びょう
23	びょう	24	びょう	25	びょう	26	びょう
お手つだい						読書	
27	びょう	28	びょう	29	びょう	30	びょう
1	びょう	2	びょう	3	びょう	4	びょう
5	びょう	6	びょう	7	びょう	8	びょう
9	びょう	10	びょう	11	びょう	12	びょう
お手つだい						読書	
13	びょう	14	びょう	15	びょう	16	びょう
17	びょう	18	びょう	19	びょう	20	びょう
21	びょう	22	びょう	23	びょう	24	びょう
お手つだい						読書	
27	びょう	28	びょう	29	びょう	30	びょう
1	びょう	2	びょう	3	びょう	4	びょう
5	びょう	6	びょう	7	びょう	8	びょう
9	びょう	10	びょう	11	びょう	12	びょう
お手つだい						読書	

1

- ① $1 \times 9 =$
 ② $7 \times 4 =$
 ③ $4 \times 2 =$
 ④ $9 \times 8 =$
 ⑤ $2 \times 1 =$
 ⑥ $9 \times 7 =$
 ⑦ $3 \times 7 =$
 ⑧ $5 \times 2 =$
 ⑨ $4 \times 4 =$
 ⑩ $7 \times 2 =$
 ⑪ $3 \times 8 =$
 ⑫ $8 \times 8 =$
 ⑬ $2 \times 9 =$
 ⑭ $6 \times 1 =$
 ⑮ $7 \times 3 =$

2

- ⑯ $1 \times 2 =$
 ⑰ $6 \times 9 =$
 ⑱ $4 \times 3 =$
 ⑲ $8 \times 1 =$
 ⑳ $3 \times 9 =$
 ㉑ $8 \times 9 =$
 ㉒ $2 \times 6 =$
 ㉓ $5 \times 7 =$
 ㉔ $9 \times 4 =$
 ㉕ $3 \times 1 =$
 ㉖ $8 \times 2 =$
 ㉗ $5 \times 3 =$
 ㉘ $6 \times 2 =$
 ㉙ $1 \times 1 =$
 ㉚ $5 \times 6 =$

3

- ㉛ $9 \times 3 =$
 ㉜ $3 \times 2 =$
 ㉝ $9 \times 5 =$
 ㉞ $2 \times 5 =$
 ㉟ $7 \times 1 =$
 ㊱ $5 \times 8 =$
 ㊲ $4 \times 5 =$
 ㊳ $9 \times 6 =$
 ㊴ $1 \times 7 =$
 ㊵ $6 \times 3 =$
 ㊶ $4 \times 6 =$
 ㊷ $8 \times 7 =$
 ㊸ $7 \times 8 =$
 ㊹ $4 \times 1 =$
 ㊺ $6 \times 4 =$

4

- ① $90 + 30$
 ② $70 + 60$
 ③ $120 - 80$
 ④ $140 - 70$
 ⑤ $400 + 200$
 ⑥ $300 + 500$
 ⑦ $100 + 900$
 ⑧ $600 - 400$
 ⑨ $700 - 300$
 ⑩ $1000 - 800$
 ⑪ $4 \times 7 =$
 ⑫ $8 \times 3 =$
 ⑬ $4 \times 8 =$
 ⑭ $7 \times 6 =$
 ⑮ $6 \times 8 =$

5

- ① 100を7こ, 10を5こ, 1を8こ
あわせた数は です。
- ② 903は, 100を こ, 1を こ
あわせた数です。
- ③ 10を26こあつめた数は です。
- ④ 999より1大きい数は です。
- ⑤ $598 - 599 - \square - 601 - \square - \square - 604$
- ⑥ 1000を7こ, 100を4こ, 10を2こ
あわせた数は です。
- ⑦ 6003は, 1000を こ, 1を こ
あわせた数です。
- ⑧ 千のくらいが8, 百のくらいが5,
十のくらいが4, 一のくらいが9の数は
 です。
- ⑨ 100を37こあつめた数は です。
- ⑩ 4200は, 100を こあつめた数です。
- ⑪ $2480 - 2490 - \square - \square - 2520$
- ⑫ $8000 - 8500 - \square - 9500 - \square$

1 春のしぜんにとび出そう

教科書

P.6~P.13



校ていや花だん，野はらに出かけてみよう。
どんな生き物が見つかるでしょう。

生き物 <small>もの</small> かんさつ カード	
月 日 (名前)	
(花の名前)	晴れ
見たようすを スケッチする。	色
	形
	大きさ
気づいたこと・思ったこと	
くわしく見たようすを記ろくする。	

記ろくカード
のかきかた

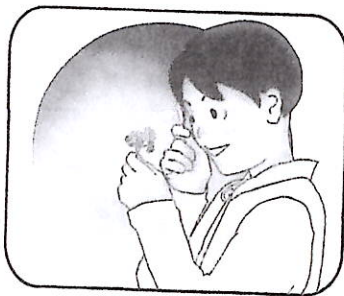


- (1) (調べる) ことをかく。
- (2) ()・()・()
をかく。
- (3) 調べたことを () や ()
でかく。実物をはっておくとよい。
- (4) 気づいたことや思ったことを，
() でかく。

<虫めがねを正しくつかおう。>

虫めがねを正しくつかってかんさつしましょう。

<手でもてるものを見る時>



手でもてる物を見る時は目の
近くで () をこていし、
() を動かして
はっきりと見えるところで止める。

<手でもてないものを見る時>



手で持てない物を見る時は、
() を前後に動かし
てはっきりと見えるところで止め
る。

「こてい」虫めがねを目に
近づけたままゴ
かさないということ。

ちゅうい
注意

虫めがねで
() を
見ると目をい
ためるきけん
があるので、
ぜったいに、
見てはいけな
い。



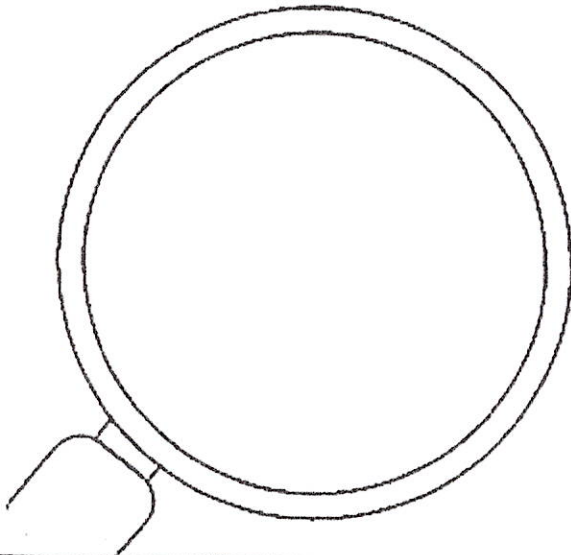
いろいろ ^{そだ} 植物を育てて、学校を花でいっぱいにしましょう。どんなたねから、どんなめが出るでしょう。

<たねをまこう>

- ① たねはどんな形をしているのでしょうか。虫めがねをつかってくわしくかんさつして記録くしましょう。

ホウセンカ

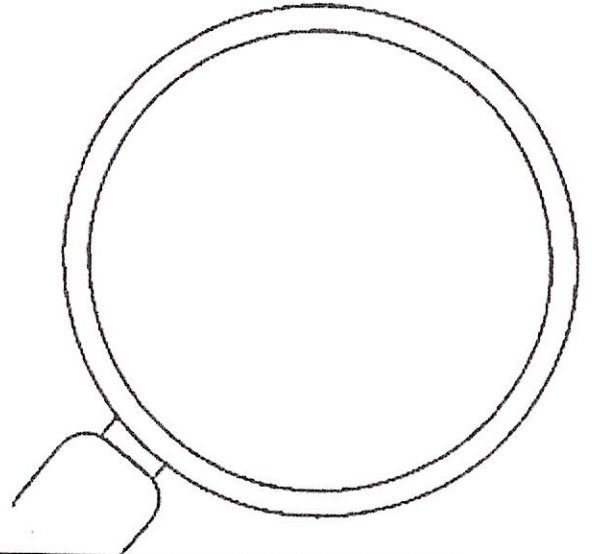
かんさつした日()月()日



気づいたこと・ぎもんに思ったこと

ピーマン

かんさつした日()月()日



気づいたこと・ぎもんに思ったこと

- ② たねのまきかたとせわのしかたをたしかめましょう。

(1) () を入れた入れ物ものを用意よういします。

(2) その中に () をまき () をすこしかけます。

(3) たねがなが流れてしまわないように、そっと () をやります。

(4) () に、わすれずに水 やりをします。

土がかわかないように
ときどき水をやるということです。